



Informationen 12/2019

Dresdner Bündnis gegen Depression

INHALT

Informationen Dresdner Bündnis gegen Depression	2
Deutschland Barometer Depression 2019 zeigt: Depression im Alter wird massiv unterschätzt	2
Petition zu Personalausstattung jetzt unterstützen!	3
Angebote an den Weihnachtsfeiertagen – Öffnungszeiten der Kontakt- und Beratungsstellen	3
Aktualisierte Krisenwegweiser des Psychosozialen Krisendienstes	3
Weihnachtseinkäufe und das Bündnis unterstützen?	3
Mitgliederversammlung (15.01.2020).....	4
Veranstaltungen und Angebote in Dresden	4
Workshop „Psychiatrieerfahrene als Kollegen“ (17.12.2019).....	4
Informationen über Studien	4
Leiden Sie an Angst? – Patientenperspektive bezüglich der Verhaltenstherapie wird erfragt	4
Studie zu Whatsapp, Smartphone und Depression	5
Sonstiges.....	5
Unterstützende Mitglieder gesucht!	5

Hinweis:

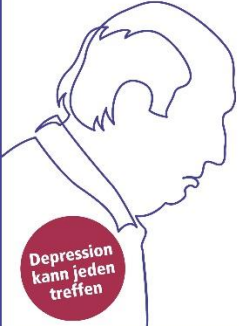
Wir haben im Text Links gesetzt zu verschiedenen Internetseiten. Sie haben damit bequemen Zugang zu den wichtigsten Informationen (Flyer etc.). Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

INFORMATIONEN DRESDNER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

Deutschland Barometer Depression 2019 zeigt: Depression im Alter wird massiv unterschätzt

In der deutschen Bevölkerung gibt es große Irrtümer bezüglich der Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Depression im Alter. Deshalb wird die Erkrankung bei Senioren häufig falsch oder gar nicht behandelt, was mit zu den drastisch erhöhten Suizidraten im Alter beiträgt. Das zeigt das heute veröffentlichte dritte „[Deutschland-Barometer Depression](#)“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert durch die Deutsche Bahn Stiftung. Die repräsentative Befragung untersucht Einstellungen und Erfahrungen zur Depression in der Bevölkerung. Befragt wurden 5.350 Personen zwischen 18 und 79 Jahren aus einem repräsentativen Online-Panel. „Bei Senioren wird die Depression noch häufiger als bei jüngeren Menschen übersehen. Depressive Symptome wie Hoffnungs- und Freudlosigkeit, Schlafstörungen oder Erschöpfungsgefühl werden oft nicht als Ausdruck einer eigenständigen schweren Erkrankung gesehen, sondern als nachvollziehbare Reaktion auf die Bitternisse des Alters oder als Folge körperlicher Erkrankungen fehlinterpretiert“, erläutert Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Inhaber der Senckenberg-Professur an der Goethe-Universität Frankfurt/Main.

Woran erkennt man Depression im Alter?




Depression wird bei Senioren oft übersehen und als Reaktion der Bitternisse des Alters abgetan.

Anzeichen:

- Betroffene sehen alles durch eine „schwarze Brille“
- Innere Daueranspannung wie vor einer Prüfung
- Schuldgefühle
- Fokussierung auf körperliche Beschwerden
- Vernachlässigung sozialer Kontakte

Deutschland Barometer Depression – Studie der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert durch die Deutsche Bahn Stiftung. Illustration: Adobe Stock, One Line Man

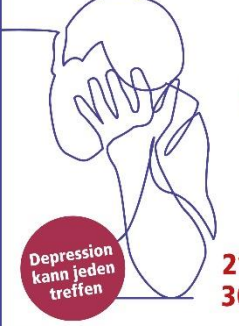
Depression im Alter wird unterschätzt



- 83%** glauben, dass Depression am häufigsten im jungen und mittleren Erwachsenenalter auftritt.
- 74%** gehen davon aus, dass Depression im Alter schlechter erkannt wird.
- 22%** meinen, dass bei Älteren die Behandlung körperlicher Erkrankungen wichtiger ist.
- 17%** sprachen sich sogar dafür aus, Ressourcen des Gesundheitssystems lieber für die Behandlung jüngerer Betroffener auszugeben.

Deutschland Barometer Depression – Studie der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert durch die Deutsche Bahn Stiftung. Illustration: Adobe Stock, One Line Man

Im Alter höchste Suizidrate



Depression ist die häufigste Ursache für Suizide. Suizidraten sind bei über 80-jährigen mehr als **5x** so hoch wie bei Menschen zwischen 20 und 30 Jahren.


Aufgrund des demografischen Wandels gewinnt das Thema zusätzlich an Relevanz. Der Anteil der über 65-jährigen wird ansteigen:

- 21%** heute
- 30%** 2060

Quelle: Statistisches Bundesamt

Deutschland Barometer Depression – Studie der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert durch die Deutsche Bahn Stiftung. Illustration: Adobe Stock, One Line Man

Behandlungsdefizit bei Depression im Alter



- 31%** der 30- bis 69-jährigen sind mit ihrer Depression in psychotherapeutischer Behandlung.
- Nur 12%** der über 70-jährigen Betroffenen erhalten eine Psychotherapie.

Gründe u. a.:

- 71%** glauben, dass Ältere seltener bereit sind, zum Psychotherapeuten zu gehen.
- Aber 64%** der über 70-jährigen würden eine Psychotherapie machen.

Deutschland Barometer Depression – Studie der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert durch die Deutsche Bahn Stiftung. Illustration: Adobe Stock, One Line Man

Petition zu Personalausstattung jetzt unterstützen!



Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK) hat eine Petition im Bundestag eingereicht. Es geht darum, den Gesetzgeber dazu zu bewegen, eine leitliniengerechte und menschenrechtskonforme Versorgung in psychiatrischen, kinder- und jugendpsychiatrischen sowie psychosomatischen Kliniken zu gewährleisten. Die eingereichte [Petition](#) ist gestern veröffentlicht worden und kann nun von der Öffentlichkeit unterzeichnet werden.

Wir unterstützen diese Petition. Psychiatrische und psychotherapeutische Behandlungen sind vor allem eins: Begegnungen von Mensch zu Mensch. In Kliniken werden oft Menschen behandelt, bei denen u. a. das ambulante Behandlungspotential ausgeschöpft und / oder es zu einer akuten Zuspitzung der Symptomatik gekommen ist. Diese Menschen brauchen Halt, Geborgenheit, gelegentlich Schutz und vor allem verständnisvolle Begegnungen. Die behandelnden Fachkräfte brauchen Zeit, um mit den Patient_innen die angemessene Therapie besprechen und durchführen zu können. Damit Kliniken Menschen in Krisen qualitativ behandeln können, ist eine entsprechende Personalausstattung notwendig. Seit der Einführung des neuen Vergütungssystems PEPP ist vieles im Umbruch, eine angemessene Personalausstattung ist in Gefahr. Aus unserer Sicht ist ein breites gesellschaftliches und politisches Bekenntnis für eine moderne Psychiatrie dringend notwendig. Wir sprechen uns klar dafür aus!

Angebote an den Weihnachtsfeiertagen – Öffnungszeiten der Kontakt- und Beratungsstellen

Die Weihnachtsfeiertage stellen für alleinlebende Menschen mit psychischen Erkrankungen eine besondere Herausforderung dar. Wir daher die uns bekannten Angebote an den Feiertagen zusammengefasst. Sie finden diese [hier](#).

Aktualisierte Krisenwegweiser des Psychosozialen Krisendienstes

Der Wegweiser für Krisen- und Notsituationen des Gesundheitsamtes (Psychosozialer Krisendienst) bietet einen Überblick über Notrufnummern, Bereitschaftsdienste und Hilfsangebote in Dresden. Der psychosoziale Krisendienst hat zudem eine Materialsammlung mit Hinweisen bei Suizidgefährdung erarbeitet. Sie enthält neben allgemeinen Informationen zum Verständnis der suizidalen Problematik konkrete Hinweise für Betroffene, Angehörige und Hinterbliebene. Die aktualisierten Fassungen finden Sie auf unserer [Internetseite](#) zum Herunterladen.

Weihnachtseinkäufe und das Bündnis unterstützen?



Sie kaufen Ihre Weihnachtsgeschenke bei Amazon? Dann können Sie Ihre Lieben beschenken und uns unterstützen – und das ganz einfach, in indem Sie auf Smile.Amazon gehen und uns dort auswählen. Smile.Amazon gibt einen Teil des Kaufpreises an uns weiter ohne zusätzliche Kosten für Sie.

Es gibt zudem viele Möglichkeiten, uns mit einer Spende zu unterstützen. Ob als einmalige oder regelmäßige Spende, anlässlich eines Jubiläums, einer sportlichen Veranstaltung, eines Geburtstages oder jetzt in der Weihnachtszeit – wir setzen Ihre Spende ein, um das Verständnis für die Krankheit

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Depression und die Erkrankten zu fördern. Einen Überblick über unsere Aktivitäten erhalten Sie in den [Jahresberichten](#) auf unserer Internetseite. Wir freuen uns über jede noch so kleine Spende, die uns bei unserer ehrenamtlichen Arbeit hilft. Gern stellen wir Ihnen eine Spendenbescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt aus. Bitte geben Sie hierfür im Verwendungszweck Ihre Adresse an.

Spendenkonto:

- Kontoinhaber: Dresdner Bündnis gegen Depression
Bank: Deutsche Apotheker- und Ärztebank Dresden
IBAN: DE34 3006 0601 0006 2588 59
BIC: DAAEDEDXXX

Mitgliederversammlung (15.01.2020)

Wir treffen uns zur nächsten Mitgliederversammlung am 15.01.2020 um 18.00 Uhr im Städtischen Klinikum Dresden. Bei dieser planen wir die Aktionen 2020. Die Einladung finden Sie [hier](#).

VERANSTALTUNGEN UND ANGBOTE IN DRESDEN

Workshop „Psychiatrieerfahrene als Kollegen“ (17.12.2019)



Seit 2008 arbeiten Genesungsbegleiter_innen in vielen psychiatrischen Kliniken und ambulanten Hilfsstrukturen als ergänzende Unterstützung in gemischten Teams. Das Hamburger UKE gehörte zu den Initiatoren der EX-IN Bewegung und hat seit 2014 die EX-IN Kurse als Regelangebot in die UKE Akademie aufgenommen. Die Psychologin G. Sielaff gibt einen Einblick in die Tätigkeit von Genesungsbegleiter_innen und berichtet von Erfahrungen aus der Praxis.

- Zeit und Ort: Workshop am 17.12.2019, 14.00-15.30 Uhr im Städtischen Klinikum Dresden, Standort Weißer Hirsch. Vorherige Anmeldung ist erforderlich.
- Informationen dazu finden Sie auf der [Internetseite](#) des EX-IN LV Sachsen e. V.

INFORMATIONEN ÜBER STUDIEN

Leiden Sie an Angst? – Patientenperspektive bezüglich der Verhaltenstherapie wird erfragt

Es gibt sehr gut wirksame Ansätze für die Behandlung von Angsterkrankungen. Leider aber profitieren noch nicht alle Menschen, die an Angsterkrankungen leiden, in einem ausreichenden Ausmaß von diesen Behandlungen. Es ist daher sehr wichtig, die Behandlungsansätze immer weiter zu verbessern. Eine Studie der TU Dresden befragt online Erkrankte, die nicht von einer Konfrontationsbehandlung profitieren konnten, um daraus Kenntnisse für eine Weiterentwicklung zu erlangen. Haben Sie eine Verhaltenstherapie mit Exposition (Konfrontationstherapie) abgebrochen, von einer beendeten Therapie mit Exposition nicht profitiert oder würden Verhaltenstherapie mit Exposition eher nicht machen? Eine Forschungsgruppe der TU Dresden interessiert sich für Ihre Erfahrungen. Hier geht es zur [Befragung](#) (Zeitaufwand ca. 15 min)

Studie zu WhatsApp, Smartphone und Depression



In der Arbeitsgruppe Seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen an der TU Dresden wird derzeit eine Pilotuntersuchung zusammen mit Kollegen aus Leipzig und Tübingen durchgeführt. Wir suchen Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren mit einer Depression. Worum geht es: Wir möchten herausfinden, ob sich Frühwarnzeichen für eine Depression auch mittels Smartphones bestimmen lassen. Dazu nehmen die Jugendlichen an einer Eingangs- und Abschlussuntersuchung bei uns im Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der TU Dresden teil und in der Zwischenzeit (7 Tage) werden Daten mit dem Smartphone aufgezeichnet. Es gibt natürlich eine Aufwandsentschädigung.

Teilnehmen können Jugendliche, wenn sie zwischen 13 und 17 Jahren alt sind, bei ihnen schon einmal eine Depression diagnostiziert wurde, ihre Eltern der Teilnahme zustimmen und sie ein Android Smartphone besitzen.

Interesse? Dann schreibe eine E-Mail an das Studienteam: whatsapp-studie@mailbox.tu-dresden.de

SONSTIGES

Unterstützende Mitglieder gesucht!

Wir möchten in diesem Jahr die Vernetzung in Dresden stärken und mit noch mehr ärztlichen und psychologischen Praxen, Vereinen und Initiativen kooperieren. Deshalb suchen wir neue Mitglieder im Dresdner Bündnis gegen Depression. Was haben Sie von einer Mitgliedschaft in unserem Verein?

- Sie bekommen von uns Informationen zu Veranstaltungen in Dresden und zum Thema Depression aus erster Hand.
- Sie werden Teil eines Netzwerkes in Dresden.
- Das Dresdner Bündnis gegen Depression ist Mitglied in der deutschlandweiten Dachorganisation Deutsches Bündnis gegen Depression / Deutsche Depressionshilfe. Sie können sich deutschlandweit vernetzen und profitieren von Informationen, die von der Deutschen Depressionshilfe ihren regionalen Partnern zur Verfügung gestellt werden.
- Sie können Informationsmaterialien der Deutschen Depressionshilfe über uns zu einem Vorzugspreis bestellen (Patientenratgeber, DVDs mit Informationsfilmen etc.).

Impressum

27.12.2019

Dresdner Bündnis gegen Depression e.V.

Sven Leinert, Vorstandsvorsitzender

Postfach 50 02 54

01032 Dresden

www.deutsche-depressionshilfe.de/dresden

Sie finden uns auch auf Facebook.

Sie möchten Informationen in künftige Schreiben aufnehmen lassen? Kontakt: bgd_dd@web.de

Möchten Sie keine weiteren E-Mails von uns bekommen, antworten Sie einfach an bgd_dd@web.de mit "keine weiteren Mails" im Betreff.

Haftungshinweis: Das Dresdner Bündnis gegen Depression e.V. übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)